

Министерство образования Новосибирской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ
И ПЕРЕРАБОТКИ»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-
производственной работе

_____ А.В. Чупина

«__» _____ 2021

**Комплект контрольно-измерительных материалов
по учебной дисциплине**

ФК.00 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

по специальности СПО

19.01.07 Кондитер сахаристых изделий

19.01.14 Оператор процессов колбасного производства

19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции

19.01.04 Пекарь

Новосибирск 2021

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по *19.01.07 Кондитер сахаристых изделий, 19.01.14 Оператор процессов колбасного производства, 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции, 19.01.04 Пекарь*, входящих в состав укрупненной группы *19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии* программы учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура*.

Разработчик(и):

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж пищевой промышленности и переработки», преподаватель Герасимюк О.И.

Одобрено на заседании ПЦК общеобразовательных, математических и общих естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 01 сентября 2021г.

Председатель ПЦК _____ О.М. Серова

Содержание

1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения.....	4
1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов.....	4
1.2. Результаты освоения учебной дисциплины (МДК), подлежащие проверке.....	4
1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.	5
1.4 Материально-техническое обеспечение контрольно-измерительных занятий.....	5
2. Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний.....	6
Приложения 1. Спортивные нормативы по физической культуре (СПО) для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.....	6
Приложение 2. Темы проектных работ по физической культуре для учащихся, освобождённых для практических занятий.....	7

1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения

1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы предназначены для проверки результатов освоения, для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура*.

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины (МДК), подлежащие проверке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими *личностными, метапредметными и предметными знаниями*:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Личностные	
	Л1- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Л2- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; Л3- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
Метапредметные	
	М1- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; М2- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; М3- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
Предметные	
	П1- способность отбирать физические упражнения по их

	<p>функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>П2- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>
--	--

Формой аттестации по учебной дисциплине является

дифференцированный зачет.

1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Предметом оценки служат умения, знания и универсальные учебные действия (УУД) – личностные, метапредметные и предметные, направленные на формирование общих компетенций.

Личностные учебные действия оцениваются путем наблюдения за работой обучающегося на уроке; метапредметные учебные действия оцениваются по результатам выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, участия в научно-исследовательской деятельности по предмету и по результатам выполнения и защиты учебного проекта.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения самостоятельных работ.

1.4 Материально-техническое обеспечение контрольно-измерительных занятий

Контрольно-оценочные мероприятия проводятся в спортивном зале колледжа.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест учебного кабинета:

- маты;
- скакалки;
- секундомер;
- перекладина для подтягиваний;
- музыкальная колонка.

2 Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний

Приложения 1. Спортивные нормативы по физической культуре (СПО) для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Контрольное упражнение	III- IV курс					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 3x10м	26	28	30	30	32	35
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	175	160
Подтягивание (юн)	13	11	8			
Сгибание рук в упоре лежа (дев)				16	10	9
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Прыжки через скакалку	130	120	100	140	130	110

Приложение 2. Темы проектных работ по физической культуре для учащихся, освобождённых для практических занятий.

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
10. Олимпийские игры в России
11. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.

12. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
13. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
14. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
15. Коррекция осанки средствами плавания.
16. Профилактика осанки средствами физических упражнений
17. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
18. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
19. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
20. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.

Министерство образования Новосибирской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ
И ПЕРЕРАБОТКИ»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-
производственной работе

_____ А.В. Чупина

«__» _____ 2021

**Комплект контрольно-измерительных материалов
по учебной дисциплине**

ФК.00 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

по специальности СПО

19.01.07 Кондитер сахаристых изделий

19.01.14 Оператор процессов колбасного производства

19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции

19.01.04 Пекарь

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по *19.01.07 Кондитер сахаристых изделий, 19.01.14 Оператор процессов колбасного производства, 19.01.09 Наладчик оборудования в производстве пищевой продукции, 19.01.04 Пекарь*, входящих в состав укрупненной группы *19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии* программы учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура*.

Разработчик(и):

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж пищевой промышленности и переработки», преподаватель Герасимюк О.И.

Одобрено на заседании ПЦК общеобразовательных, математических и общих естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 01 сентября 2022г.

Председатель ПЦК _____ О.М. Серова

Содержание

1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения.....	4
1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов.....	4
1.2. Результаты освоения учебной дисциплины (МДК), подлежащие проверке.....	4
1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.	5
1.4 Материально-техническое обеспечение контрольно-измерительных занятий.....	5
2. Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний.....	6
Приложения 1. Спортивные нормативы по физической культуре (СПО) для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.....	6
Приложение 2. Темы проектных работ по физической культуре для учащихся, освобождённых для практических занятий.....	7

1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения

1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы предназначены для проверки результатов освоения, для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *ФК.00 Физическая культура*.

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины (МДК), подлежащие проверке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими *личностными, метапредметными и предметными знаниями*:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
Личностные	
	Л1- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Л2- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; Л3- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
Метапредметные	
	М1- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; М2- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; М3- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
Предметные	
	П1- способность отбирать физические упражнения по их

	<p>функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</p> <p>П2- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>
--	--

Формой аттестации по учебной дисциплине является

дифференцированный зачет.

1.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Предметом оценки служат умения, знания и универсальные учебные действия (УУД) – личностные, метапредметные и предметные, направленные на формирование общих компетенций.

Личностные учебные действия оцениваются путем наблюдения за работой обучающегося на уроке; метапредметные учебные действия оцениваются по результатам выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, участия в научно-исследовательской деятельности по предмету и по результатам выполнения и защиты учебного проекта.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения самостоятельных работ.

1.4 Материально-техническое обеспечение контрольно-измерительных занятий

Контрольно-оценочные мероприятия проводятся в спортивном зале колледжа.

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест учебного кабинета:

- маты;
- скакалки;
- секундомер;
- перекладина для подтягиваний;
- музыкальная колонка.

2 Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний

Приложения 1. Спортивные нормативы по физической культуре (СПО) для промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Контрольное упражнение	III- IV курс					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Челночный бег 3x10м	26	28	30	30	32	35
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	175	160
Подтягивание (юн)	13	11	8			
Сгибание рук в упоре лежа (дев)				16	10	9
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Прыжки через скакалку	130	120	100	140	130	110

Приложение 2. Темы проектных работ по физической культуре для учащихся, освобождённых для практических занятий.

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Приемы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Вредные привычки и занятия физической культурой
5. Питание и двигательный режим студента
6. Профессионально- прикладная физическая подготовка спасателя и пожарного.
7. Олимпийские игры древней Греции
8. Олимпийские игры современности
9. Символика, атрибутика, девиз олимпийских игр. Олимпийская хартия
10. Олимпийские игры в России
11. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.

12. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
13. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
14. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
15. Коррекция осанки средствами плавания.
16. Профилактика осанки средствами физических упражнений
17. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
18. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
19. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
20. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.